

# Pflanzenheilkunde

## kleiner Überblick zur Phytotherapie

### Inhaltsübersicht

1. Mensch und Pflanze .....	2
2. Verwendete Pflanzenteile und Zubereitung .....	3
3. Sammeln der Pflanzen, und Teebereitung .....	5
4. Einteilung der Pflanzen nach Wirkungsbereichen .....	6
5. Indikationen von Heilpflanzen .....	9
6. Lateinische Pflanzennamen; kurze Angaben .....	16
7. Bedeutung der Diät bei Phytotherapie .....	25
8. Literaturhinweise und Hinweise auf Bildmaterial .....	26

*Hinweis:* dieses Skript wurde ursprünglich als zusätzliches Material für eine einführende Unterrichtseinheit an einer Heilpraktikerschule erstellt. Es ersetzt weder geeignete Lehrbücher noch ein vertiefendes Studium der Pflanzenheilkunde. Die Unterscheidung harmloser und potenziell gefährlicher Krankheitszustände ist nur medizinisch ausgebildeten Personen, Heilpraktikern oder Ärzten möglich. Von der Selbstbehandlung unbekannter, nicht näher diagnostizierter, zunehmender, stark schmerzhafter oder chronisch bedingter Beschwerden raten wir ab.

© 1993 / 2005

Carl Classen · Heilpraktiker

Kirchstraße 10 · 76229 Karlsruhe

[www.arscurandi.de](http://www.arscurandi.de) · [cc@arscurandi.de](mailto:cc@arscurandi.de)

[www.arscurandi.de/pflanzen.pdf](http://www.arscurandi.de/pflanzen.pdf)

# 1. Mensch und Pflanze

Schon die biologische Beziehung ist komplementär:

## **Pflanze:**

Nimmt Sonnenlicht auf  
'atmet' Kohlenstoff (CO<sub>2</sub>)  
in der Luft ein  
verströmt Sauerstoff  
Mineralien, Wasser aus der Erde  
Bildet Kohlehydrate,  
Öle, Eiweiß, usw.,  
'synthetisiert' große Anzahl von Stoffen

## **Mensch:**

"Verbrennt" Energie  
Ißt Nahrung: direkt oder indirekt  
pflanzlichen Ursprungs  
atmet: Sauerstoffaufnahme

**Pflanze:** große bildende Aktivität  
"Bildner"  
Verbindung Erde - Sonne

**Mensch:** Ißt und atmet,  
"Verbraucher",  
Chance einer "anderen" Verbindung  
Sonne - Erde.

Beziehung seelisch, geistig:

Bekannt sind die Wirkungen von pflanzlichen homöopathischen Arzneimitteln, von Bachblüten und von ätherische Ölen auf das menschliche Seelenleben. Dennoch gibt es hier viel Unerforschtes.

Heilanwendungen:

Nahrung / Diätetik  
Pflanzenzubereitungen und Pflanzenauszüge als Tee, Tinktur, Pulver, Pastille, Dragée,  
Bad, Dampfbad, Inhalation, Räucherung, Einreibung, Salbe, Umschlag  
usw. = **Pflanzenheilkunde bzw. Phytotherapie**  
Aromatherapie  
Homöopathie (auch mineralische, tierische usw. Stoffe)  
Bachblüten  
andere Formen des Austauschs und Kontaktes

Erforschung der Wirkung, Beispiele :

Intuitive Schau (z.B. Schamanismus)

Empirie - von tradierter Erfahrungsheilkunde bis zum Doppelblindversuch

Signaturenlehre (Rückschlüsse von Gestalt der Pflanze auf Wesen und Wirkung)

Homöopathische Arzneimittelprüfung: Planmäßige Einnahme der potenzierten Substanz  
und sorgfältige Dokumentation der am gesunden Prüfer auftretenden  
Befindensänderungen

Naturwissenschaftliche Forschung: chemische Analyse und naturwissenschaftliche  
Untersuchung der Inhaltstoffe, Tierversuche, Messung verschiedener Laborwerte,  
Doppelblindversuch, usw.

Die Forschungsmethoden wandeln sich entsprechend der in der jeweiligen Kultur dominierenden Anschauungsweise der Lebenszusammenhänge und dem zeitbedingten

## Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Heilung.

## 2. Verwendete Pflanzenteile und deren Zubereitung

baccae	Beeren
balsamum	Balsam
- bulbus, bulbi	Zwiebel
- caulis	Stengel
- cortex	Rinde
fabae	Bohnen
- flos, flores	Blüten
flores sine calycibus	Blütenblätter
- folium, folii	Blätter
- fructus, fructi	Früchte
gemma	Knospen
gummiresinae	Gummiharze
- herba	Kraut
- lignum	Holz
pericarpium	Fruchthülle
- planta tota	ganze Pflanze
- radix, radice	Wurzeln
- resina	Harz
- rhizoma	Wurzelstock
- semen	Samen
- sporae	Sporen
stipes	Stiel
stigma, stigmae	Narben
summitates	junge Spitzen
tuber	Knolle

- *Strich davor = diese Begriffe sollte man kennen*

### Zubereitungsformen:

**Aufguß** (infusa, 'Tee'): Aufguss der zerkleinerten Droge mit kochend Wasser, meist 10-15min, ziehen lassen, rühren und abseihen. "Kräutertee". Manche Drogen (z.B. Samen) setzt man besser noch mit kaltem Wasser an, bringt den Ansatz vorsichtig zum Kochen, läßt vor dem Abseihen noch 1-2min. ziehen (vgl. Kaltansatz/Mazeration).

**Absud, Abkochung** (decoctum): Wässrige Extraktion durch Kochzeit von 15-60min.. Üblich bei Rinden, Wurzeln, harten Pflanzenteilen.

**Tinktur** (tinctura, ø): Alkoholischer Auszug.

**Mazeration** (Kaltansatz): Ansatz bei Zimmertemperatur. Bei Schleimdrogen reichen ca. 30min., Wurzeln (z.B. Kalmus-Wurzel) bis 12 Std. Es soll keine Gärung entstehen.

**Heilessig** (aceta aromatica): Auszug mit Essig. Z.B. zum Nachspülen der Haare. In der Medizin des Mittelalters war auch **Wein** als Auszugsmittel gebräuchlich.

**Komplexmittel** sind Mischungen potenziierter Arzneisubstanzen, evtl. zusammen mit nicht potenzierten Stoffen. Sie sind der Verkaufsschlager Nr. 1 der 'sanften' Pharmaindustrie. Von der Verwendung dieser "Schrotschußhomöopathie" muß ich abraten. Potenzierte Stoffe greifen oft viel tiefer in den Organismus ein, als wir vermuten. Unkontrollierte Einnahme kann durchaus auch unerwünschte Wirkungen (Prüfsymptome) zur Folge haben. Mit Homöopathie haben sie rein nichts zu tun: da sich bisher keine Firma der Mühe unterzogen hat, auch nur ein Komplexmittel einer homöopathischen Arzneimittelprüfung zu unterziehen, können diese Mittel auch unmöglich homöopathisch, also individuell nach Ähnlichkeitsgesetz verordnet werden. Die Möglichkeit, solche Mischungen als "homöopathisch" zu deklarieren, ist eine Absurdität unserer Arzneimittelgesetze. Oft sind enthalten die Kombinationen Bestandteile, die selbst nacheinander gegeben als in der Literatur als unverträglich bezeichnet werden. Etwas völlig anderes ist die Mischung nicht potenziierter Präparate, da diese nach anderen Gesetzmäßigkeiten wirken und verordnet werden.

**Öliger Auszug:** Auszug in Öl. (Z.B. Johannisöl, Calendulaöl...). Kraut/Blüten locker in Glas füllen, mit Öl auffüllen bis bedeckt, etwas Luftraum lassen. Johannisöl soll ca. 2-3 Wochen an der Sonne stehen, es fermentiert während dieser Zeit. Doppeltes Öl: fertiges Öl wird wiederum auf frische Blüten gegossen, 2 Durchgänge. Kaltgepresstes Öl verwenden (Oliven-, Sesam-, Jojobaöl... ). Für Massageöl evtl. eine Spur ätherische Öle zufügen.

**Pillen, Pastillen, Tabletten, Dragees** sind gebräuchliche Formen der Arzneimittelkonfektionierung. "Dragieren" bedeutet, den Wirkstoff mit einer Art Lack zu überziehen, um den Geschmack zu verbergen, das Schlucken zu erleichtern, oder eine Auflösung erst im Darm zu erreichen.

**Pulver** (pulvri) sind im einfachsten Falle gemahlene Pflanzenteile.

**Sirupe** sind konzentrierte Zuckerlösungen; heute auch Sorbit. Dient der Haltbarkeit, wird von Kindern leichter akzeptiert.

**Zäpfchen** (suppositoria) sind u.a. geeignet, wenn der Zustand des Magens keine gute Resorption gewährleistet (z.B. bei Übelkeit aufgrund Migräne).

**Injektionen** - sterile Zubereitung, hochgereinigte oder isolierte Substanzen.

**Inhalationen** erreichen vor allem die Atemwege ohne weiteren Umweg; über die Lunge nimmt auch das Blut bestimmte Stoffe schnell auf.

**Salben** (unguenta): Grundsubstanz meist Öl (Fett) / Wasser - Emulsion. Gele sind fettfrei.

**Säfte:** Frischpflanzen-Preßsaft ist eine Alternative zu Tinktur und anderen Extraktionsverfahren, bei denen mehr Inhaltsstoffe verloren gehen. Meist mit Alkohol konserviert.

## 3. Sammeln und Teebereitung

### Sammeln der Kräuter

- Man sammelt abseits gespritzter Flächen, Autostraßen usw. und bevorzugt reichliche Vorkommen.  
Meist wird das blühende Kraut gesammelt; die beste Zeit ist kurz vor dem Höhepunkt der Blüte.  
Wurzeln gräbt man im Herbst, evtl. Winterende/erstes Frühjahr. Wurzeln waschen; Insekten evtl. von Blättern/Blüten weglocken (z.B. helles Tuch drüber).  
Obere Pflanzenteile haben vormittags am meisten Kraft, Wurzeln eher abends.  
Beeren u. an ätherischen Ölen reiche Pflanzen an warmen, sonnigen Tagen sammeln.  
Einige Pflanzensammler haben gute Erfahrungen mit dem anthroposophischen Mondkalender.  
Nicht bei Regenwetter oder Nebel sammeln.  
Nur trockene und gesunde Pflanzen(teile) nehmen.  
Begeisterte sammeln oft viel zu große Mengen. Man sollte seinen Jahresbedarf realistisch einschätzen, schließlich werden wir (hoffentlich) nicht das ganze Jahr medizinische Tees trinken.
- Trocknen größerer Mengen auf Rahmen mit Fliegendraht; kleine Mengen in kleinen Bündelchen aufgehängt. Nicht über 40°C; Blätter und Blüten nicht in direkter Sonne. Empfindliche Pflanzen vertragen nur 35°C, andere bis zu 50 oder 60°C (Wurzeln). Einige Pflanzen, z.B. Spitzwegerich, müssen besonders vorsichtig getrocknet werden. Sobald trocken, nicht länger liegen lassen sondern bald gut verschließen.

### Zubereitung von Heiltees :

- Alles, was ätherische Öle enthält (z.B. viele Blüten), nicht kochen. Mit heißem Wasser übergießen, ca. 7 min. ziehen lassen. Sonst überbrüht man den Tee mit kochendem Wasser und läßt zugedeckt 10-15min. ziehen, umrühren/schwenken, abgießen. Auch bei Teemischungen geht man so vor. Harte Rinden- und Wurzelteile über Nacht einweichen, dann erst aufkochen. Kalmus wird besser nicht gekocht (Warmansatz, s.u.). Dosierung: meist 1 Eßl. auf 1 Liter Wasser.
- Kaltansatz von Tees ist auch eine sommerliche Freude für alle, die einen Garten haben. Die frisch gepflückten Kräuter läßt man mindestens 1 Stunde ziehen. Bei warmen Wetter danach besser ins Kühle stellen, so bleibt der Ansatz noch mindestens 12 Stunden frisch. Der Ansatz ist farblos; die feinen Öle von Melisse usw. entwickeln sich viel reiner und intensiver im Geschmack. Ringelblumen- und Malvenblüten machen sich zudem sehr schön in einer Glaskaraffe. Magenempfindliche sollten einen Warmansatz vorziehen, 30min. ziehen lassen, nicht lange aufheben. Auch Schlehen- und Obstbaumblüten (z.B. von wilden Mirabellen) können wir so zubereiten, nur kürzer ziehen lassen (Bitterstoffe). Unvergleichlich ist ein Kaltansatz mit Duftrosen... nichts Weiteres dazu tun. Bekannter ist die 'Holunderlimonade' mit Zitrone und etwas Honig.

### Die Einnahme von Heiltees :

- Möglichst ohne Zucker; evtl. etwas Honig zufügen. Langsam und schluckweise trinken, am besten auf nüchternen Magen; Magentees normalerweise 15min vor dem Essen. Meist 3x täglich; oder über den Tag verteilt; im Allgemeinen 1 Liter pro Tag. Schwitztees erst unmittelbar vorm Zubettgehen (oder im Bett), heiß und schluckweise.
- 'Diätisch' einnehmen, d.h. Ruhe und Sammlung, richtige Verfassung fördern die Wirkung.
- Einnahmezeit: 4-6 Wochen sollten normalerweise nicht überschritten werden. Sonst Gefahr der Gewöhnung, aber auch nachteiliger Effekte.

## 4. Einteilung der Pflanzen nach Wirkungsbereichen

**Adstringentia:** adstringere = zusammenziehen. Die Gerbstoffe in Bärentraube, Gänsefingerkraut, Blutwurz, Eichenrinde (diese nur äußerlich), Roßkastanie, Schwarztee (wenn dünn und lang gezogen) wirken "zusammenziehend" bei oberflächlicher Geweberschlaffung. Unterstützende Wirkung bei Venenschwäche, Hämorrhoiden, Durchfall, bei oberflächlichen Entzündungen (Halsweh, Zahnfleischentzündung...), zur Wundheilung (Granulation).

**Amara:** bedeutet Bittermittel. Die Bitterstoffe regen die Magensekretion an. Beeinflußt Appetitmangel, aber auch Verdauungsstörungen, die auf Subazidität des Magensaftes beruhen (was meist mit hyperaziden Körpersäften einhergeht! Auch "Sodbrennen" kann *Untersäuerung* des Magens als Ursache haben (Gallenreflux). Auf keinen Fall bei Ulkusneigung. Wichtige Amara sind z.B. Tausendgüldenkräuter, Enzian und Bitterklee. Die Bitterstoffe sollten schon über den Mund wirken.

**Antiarythmika:** Herzrhythmen entgegenwirkend. Zu erwähnen sind Weißdorn und Besenginster (Sarrothamnus, Hauptwirkstoff Spartein). Standardisierte Präparate mit definiertem Wirkstoffgehalt, verordnet durch eine Fachperson, sind hier die Option. Evtl. ergänzen durch Sedativa.

**Antiasthmatika:** bei Asthma krampflösende Mittel, z.B. Bilskraut oder Stechapfel... heute nicht mehr üblich.

**Antidepressiva:** Hier ist Johanniskraut der große Hit. "Aufhellend" nach ca. 2 Wochen regelmäßiger Einnahme. Fraglich bleibt, wieweit eine allopathische Therapie (worunter Pflanzenheilmittel eben auch zählen) bei Krankheitsbildern wie Depressionen befriedigen kann.

**Frisches** Melissenkraut, mit kaltem, warmem oder heißem Wasser (max. 70°C) angesetzt, wirkt ebenfalls stimmungsausgleichend und leicht belebend (beim Trocknen oder Kochen bleiben nur die beruhigenden Komponenten erhalten).

**Antidiabetika:** bei (Alters)diabetes unterstützende Stoffe: Bohnenschalente, *Poteria spinosa*, *Datisca*, Artischocke, Wegwartenwurzel, Klettenwurzel, Heidel- und Preiselbeere, Brennessel. Löwenzahn: besonders die Stengel; 3-5 frische grüne Stengel während der entsprechenden Jahreszeit vor dem Essen kauen.

**Antidiaphoretika:** Schweißmindernde Stoffe. Z.B. Salbei (der auch beim Abstillen hilft). Es sollte ernsthaft erwogen werden, wann eine solche Wirkung überhaupt anzustreben ist, da der Stoffwechsel sich von *innen* reinigen möchte und entsprechende Ventile braucht. Die *Unterdrückung* von Achselschweiß, gleich auf welche Weise, wird als Faktor bei der Entstehung von Brustkrebs mit diskutiert.

**Anthelminthika:** gegen Darmparasiten. Wurmfarne, Gänsefuß, Kürbiskerne, geriebene Möhre...

**Antiphlogistika:** entzündungshemmende Substanzen. Z.B. Beinwell, Kamille, Ringelblume.

**Antisklerotika:** degenerativen Veränderungen der Gefäße entgegenwirkend. Angebracht sind Knoblauch (bei Hochdruck besser noch Bärlauch), Mistel, Weißdorn, Ackerschachtelhalm, ausreichend Vitamine A,C,E und Rutin. Buchweizen, Weizenkeimöl, geeignete Ernährung und Bewegung.

**Antitussika:** Hustenreizmildernde Stoffe, z.B. Efeuextrakt (sollte besser standardisiert verabreicht werden). Vgl. Expektorantia.

**Aromatika:** Werden meist als "Korrigentien" für Geschmack und Geruch eingesetzt. Zur **Schönung** eines Teegemischs sind besonders Ringelblumenblütenblätter und Kornblumen beliebt. Nur ein Tee, der getrunken wird, kann auch wirken.

**Cardiotonika** beeinflussen die Herztätigkeit und dadurch auch die Diurese. Herzglykoside aus Fingerhut-Sorten, Meerzwiebel, Maiglöckchen (für Hp verboten). Weißdorn besonders für altersbedingte Myocardschwäche.

**Cholagoga:** Regen die Gallenbildung, oder aber deren Ausscheidung an. Artischocke, Alant, Odermennig, Rettich, Pfefferminze, Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe und andere.

**Karminativa:** Blähungswidrige Stoffe, wie (zerstossene) Samen von Kümmel und Fenchel, (kalt ausgezogene) Kalmuswurzel, Pfefferminze, Bohnenkraut und weitere. Amara und Cholagoga ergänzen diese Wirkung.

**Lebertherapeutika:** Besonders Mariendistel (und Artischocke) haben eine aufbauende Wirkung auf den *Leberstoffwechsel*.

**Diaphoretika :** Schweißtreibende Mittel können z.B. im Anfangsstadium einer Erkältung (schluckweise, möglichst heiß, vorm Schlafengehen) getrunken werden. Lindenblüten, Holunderblüten, Königskerze und andere.

**Diuretika :** Harntreibende Mittel werden bei Harnwegsinfekten, Tendenz zur Steinbildung, unterstützend zur "Entschlackung" verwendet. Bei Harnwegsinfekten Bärentraubenblätterttee, evtl. etwas alkalisieren (wirkt nur bei alkalischem Harn). Schachtelhalm, Heidekraut. Brennessel und Wacholderbeeren: Vorsicht, reizen u.U. die Niere zu sehr, bes. Wacholder. Birkenblätter sind ein besonders mildes Diuretikum.

**Emmenogoga :** Mittel, die den Eintritt der Monatsregel fördern. Sie sind in der Schwangerschaft kontraindiziert. Unter anderem Rosmarin und Engelwurz.

**Expectorantia** fördern die Bronchialsekretion und erleichtern dadurch das Abhusten. Schleimstoffe ätherische Öle und Saponine. Malve, Eibisch, Gundermann, Islandmoos, Königskerzenblüte, Huflattich, Lungenkraut, Ochsenzunge, Schlüsselblume und -wurzel, Thymian, Anis, Fenchel, Pfefferminze und andere. Auch Kieselsäurehaltige Drogen (Schachtelhalm, Huflattich) können in Mischungen verwendet werden.

**Gynäkologika:** krampfmildernd z.B. bei Periodenschmerzen; Gebärmutterwirkung in Schwangerschaft, vor, bei, nach der Geburt. Krampflösend ist z.B. die Scharfgarbe, blutstillend Frauenmantel, Hirtentäschel; Anis, Fenchel und Bockshornklee unterstützen die Milchbildung; Salbei mindert dieselbe. Mutterkorn wurden früher zur Verstärkung der Geburtswehen verwendet - ein Beispiel, dass Pflanzen nicht immer 'milde' wirken.

**Laxantia :** Sennesblätter, Faulbaumrinde, Rharbarberwurzel, Leinsaat, Trockenpflaumen und Feigen usw. schaffen *symptomatisch* vorübergehend Abhilfe. Ernährung, Atmung, Bewegung, Trinkmenge, sonstige Medikation und psychische Faktoren mit berücksichtigen!

**Sedativa :** Beruhigende Mittel; bei Nervosität oder zur Schlafförderung. Hopfen, Baldrian, Passionsblume, grüner Hafer, Johanniskraut, Lavendel, Baldrian. Auch Waldweidenröschen, Augentrost, Orangenblüten, Eisenkraut und Taubnessel wird entsprechenden Mischungen beigefügt. Kava-Kava evtl. bei Nervosität, ist schon ein stärkeres Psychopharmakon und wird nicht von jedem vertragen, bei Depressionen kontraindiziert – **ist mittlerweile 'verboten'**. Sedativa können als Tee oder/und Bad eingesetzt werden.

**Venena** (Venenum = Gift) stark giftige Substanzen, rezeptpflichtig und heute im allgemeinen als standardisierte Extrakte verwendet. Ab 4. Dezimalpotenz u. in einzelnen Mischpräparaten keine Rezeptpflicht. Beispiele: Mutterkorn (Secale), Tollkirsche (Atropa Belladonna), Stechapfel (Datura Stramonium), Bilsenkraut (Hyoscyamus), Digitalis, Scilla maritima, Convallaria, Veratrum, Zwergholunder, Christrose (Helleborus), Gnadekraut (Gratiola), Schierling (Cicuta), Herbstzeitlose (Colchicum).

## Einige Wirkstoffgruppen:

**Ätherische Öle:** Flüchtige Öle, die besonders im Blütenbereich, aber auch in anderen Pflanzenteilen unter starker Sonneneinwirkung gebildet werden. Unterschiedliche Wirkungen besonders auf Stammhirn und Vegetativum; in großer Menge giftig.

**Alkaloide:** alkalisch reagierende stickstoffhaltige Verbindungen, komplizierter Aufbau. Spezifische toxische Wirkungen.

**Bitterstoffe:** erhöhen insbesondere die Magensaftsekretion.

**Gerbstoffe:** Zusammenziehender Geschmack, siehe Adstringentiae.

**Glukokinine:** "Pflanzeninsuline", s. Antidiabetika.

**Glykoside:** Stickstofffreie Verbindungen, der eigentlich toxische Anteil ist an ein Zuckermolekül gebunden. Am bekanntesten die Herzglykoside in Digitalis, Scilla usw..



**Phytonzide:** "pflanzliche Antibiotika".

**Saponine:** Seifenstoffe; unterschiedliche Wirkung, z.T. giftig (hämolytisch).

**Schleimstoffe:** Pflanzenschleime, Polysaccharide, die mit Wasser verquellen.

## 5. Indikation von Heilpflanzen (\*= siehe 4. Kap., Einteilung n. Wirkungsrichtung)

**Abwehrstärkung:** Dieser heute so beliebte Begriff ist teilweise irreführend, da die Fähigkeit des Organismus, auf äußere Einflüsse richtig zu reagieren, von einer Vielzahl von Faktoren abhängt. Die Infektabwehr spiegelt somit nur den jeweiligen Ordnungszustand des Organismus, dieser wiederum ist mit einer homöopathischen Therapie verbessert werden kann. In einem begrenztem Rahmen kann das Immunsystem durch Vitamin C unterstützt werden (besser natürliches: Grapefruit, Sanddorn...). Kresse, Kapuzinerkresse und Brunnenkresse enthält neben Vitamin C und Senfölen leicht 'antibiotisch' wirkende Substanzen, was jedoch ebenso wie Sonnenhut (Echinacea) nur zur kurzfristigen Abwehrmobilisierung taugt.

**Appetitmangel:** Brunnenkresse, Saft 1:5 mit Wasser, 3x 1Teel. vor Essen. Amara\*. Andorn, Dost, Ehrenpreis, Engelwurz, Estragon, Gundermann.

**Arteriosklerose:** Siehe 'Diät' und Antisklerotika\*. Für die Hirndurchblutung im Alter ist auch Gingko günstig. Artischocke wirkt evtl. günstig auf Blutfette. Bärlauch, Knoblauch. Schachtelhalm.

**Bindehautentzündung; Lidrandentzündung:** Kein Kamillenaufguß. Zur Spülung/ Augenbad: Augentrost, konzentrierter Tee, mit 1% Meersalz. Auch Fenchelwasser.

**Blähungen:** s. Karminativa\*. Fenchelgemüse, keine Kohl- und Zwiebelgewächse. Dinkelvollkornbrot statt Roggen. Vorsicht mit Sauerteig. Konzentrierte Kohlehydrate nicht zusammen mit (saurem) Obst oder konzentriertem Eiweiß essen. Ein Tee:

Rp. 1            Kümmelfrüchte gequetscht  
                   Fenchelfrüchte gequetscht  
                   Pfefferminzblätter    àà 30g - *Aufguß*

Rp. 2            Kalmuswurzel            50g - *kalt ansetzen*  
*Der Kalmus wird bei Zimmertemperatur 12-24 Std. in (nicht zuviel) Wasser angesetzt. Diese Zubereitung (Rp.2) ist im Kühlschrank ein paar Tage haltbar, etwas davon wird dem Aufguß (Rp.1) vor dem Trinken zugefügt. Langsam, schluckweise trinken.*

**Blutbildung:** Brennesseltee schluckweise; schwarze Johannisbeeren.

**Bluthochdruck:** Bärlauchwein (Bärlauch 10min. in trockenem Weißwein köcheln lassen, abseihen, einmachen, 1x tgl. 1 Eßl.). Mistel. Entspannung.

**Blutdruck, niedriger:** Mistel; Akupressur des Hinterkopfes; Rosmarinwein\* nach Hildegard v. Bingen; Haplopappus; Bockshornklee; Wechselduschen, Trockenbürsten, Sport. \*kein Rosmarin für Schwangere !

**Blutstillend:** Hirtentäschel, Frauenmantel, Schafgarbe

**Blutreinigung :** die 'Reinheit' bzw. Qualität des Blutes und der Körpersäfte beruht auf:

- 1.) Qualität der Nahrung
- 2.) Umsetzung der Nahrung: Eßverhalten; Tätigkeit der Verdauungsorgane u. Darmflora; psychische sowie konstitutionelle Faktoren
- 3.) Tätigkeit der Leber als 'chemische Fabrik' unseres Körpers
- 4.) Nierenfunktion
- 5.) dem Stoffwechsel von Zellen und Bindegewebe ...

Phytotherapeutisch beeinflussbar sind hier insbesondere Verdauungsorgane, Leber und Nieren... Eine mögliche 'Blutreinigung' ist die **Frühjahrskur**: 4 Wochen lang 1x täglich Frühjahrskräuter, auch als Beimischung zu Salat; sonst allgemein etwas weniger essen, mehr Reis und andere Getreide, weniger Brot, Fleisch, Käse.

Ein 'Blutreinigungstee' sollte Kräuter enthalten, die die Verdauungssäfte einschl. Galle anregen (bessere Umsetzung, gärungswidrig), sowie Leber- und Nierenfunktion. Abführende Bestandteile, wenn überhaupt, nur bei verstopften Patienten.

**Diabetes:** (Altersdiabetes): Datisca, Artischocke, Poteria spinosa, Bohnenschalentee, Klettenwurzel, Heidel- und Preiselbeere, Löwenzahn(stengel) und Brennessel.

**Duodenalulcus:** Weißkohlsaft, 1 Lit. / Tag, verteilt, nicht nüchtern.

**Durchfall:** s. 'Diät'. Blutwurz, Salbei, getr. Heidelbeere, Frauenmantel, Odermennig und andere; Kamille ergänzend. Gerbstoffhaltige.

**Erkältung; Grippe:** Andorn, Brennessel, Thymian, Kamille, Lindenblüten, Holunderblüten und -saft, Gundermann, Knoblauch, Thymian, Meerrettich, Kresse und Kresseähnliche. Bei **Fieber** außerdem Eschenblätter, Silberweide, Mädesüß.

**Gallenbeschwerden:** s. Cholagoga\*. Wermut 30-90 min. *nach* dem Essen, gerinde Menge, Wirkung über den Mund, vermindert Völlegefühl. Die Artischocke ist ein wunderbares Leber- und Gallenmittel. **Steine:** s. dort. Ein Teerezept für Leber / Galle:

Rp.	Benediktenkraut	15g* *nicht für Schwangere!
	Wermutkraut	15g
	Erdrauch	10g
	Schafgarbe	10g
	Pfefferminzblätter	20g
	Mariendistelfrüchte zerstoßen	10g
	Löwenzahnwurzel mit Kraut	20g

**Geburtserleichterung:** Frauenmanteltee 3 Wochen vor Geburt 3x tgl. 1 Tasse.

**Gicht:** Blasenkirsche (Physalis), Quecke, Zitter- und Schwarzpappel (letztere auch für

Umschläge), Esche.

**Halsentzündung:** Gurgelmischung: in 0,1 Lit. lauwarmes Wasser jeweils 8-10 & Tropfen ø Salviae (Salbei), Kamillosan und ø Echinaceae geben.

**Hautprobleme:** Hautunreinheiten können wir mit Erdbeerblätterttee, Klettenwurzel, Stiefmütterchen (nicht überdosieren), Erdrauch, ggf. gezielt Leber- und Nierenanregenden Mitteln unterstützend behandeln ('Blutreinigung'). Ernährung: billigen Hartkäse; im Extremfall alle Milchprodukte und Schweinefleisch weglassen. Tofu usw. als Eiweißquelle. Hirse, evtl. Hefeflocken.

Bei **Akne** folgende Hilfe von außen: Jeden Abend Gesicht mit Wattetupfer mit ø Calendula, zu gleichen Teilen mit Kamillentee gemischt, abtupfen und 2-3 Std. einwirken lassen. Danach Gesicht mit Propolis-Seife abwaschen. Nachts Calendulasalbe auf's Gesicht, morgens mit Propoliseseife abwaschen.

Bei **Furunkeln** Breiumschlag mit zerstoßenen, aufgekochten Bockshornkleesamen.

Wesentlich ist die *innere* Behandlung von Hautproblemem, auch Ekzemen, Neurodermitis usw. *Jede unterdrückende Behandlung bringt die Krankheit von "außen nach innen", der Mensch wird kränker (siehe 'Warzen')*. Ringelblumensalbe als Palliativum ist erlaubt, unterdrückt im allgemeinen nicht.

**Hämorrhoiden:** Tee: Tormentillwurzel u. Kamillenblüten 1:1. Knotige Braunwurz, Nelkenwurz. Spülung mit gleichem Tee, konzentrierter, oder Absud von Eichenrinde, evtl. Walnußblätter. Schon bei Neigung zu Hämorrhoiden nach Stuhlgang Anus *waschen* (ggf. über Badewannenrand), *abtupfen* mit Toilettenpapier (bei Entzündung mit Läppchen, Watte, Mull, (Johanniskraut-)öl statt Wasser, evtl. Föhn z. trocknen!), danach eincremen. Salben mit Hamamelis usw.. Unterwegs: Klopapier mit Speichel befeuchten.

**Harnwegsinfekte:** Schachtelhalm, Bärentraubenblätter (evtl. Kaltauszug, Harn alkalisieren mit entspr. Mineralsalzen zum Tee, keine sauren Speisen), Bruchkraut (vorsichtig dosieren), Heidekraut... siehe auch Diuretika\*. **Steine:** s. dort. Ein "Wassertee":

Rp. Löwenzahnwurzel mit Kraut  
Schachtelhalmkraut  
Hauhechelwurzel  
Wacholderbeeren  
Fenchelfrüchte      à 100g

**Heiserkeit:** Isländisch Moos (2. Aufguß, oder Pasillen); Spitzwegerich; Süßholz.

**Husten:** Siehe Expectorantia und Antitussika.

**Krampfadern:** Umschlag mit weißen Taubnesseln, oder roten Kastanienblüten, konzentrierter Aufguß. Evtl. Tinktur aus roter Roßkastanie selbst zubereiten, im Handel bisher nicht erhältlich. Zum Einreiben; für Umschlag 1:10 verdünnen. Innerlich (nicht überdosieren) u. äuß. Steinklee.

**Kreislaufbeschwerden:** siehe Blutdruck, niedriger.

**Kopfschmerzen:** Gesamtzusammenhang ist zu klären. Neben Streß, Psyche und besonderen Belastungen kann ein Zusammenhang bestehen mit der Tätigkeit von Magen, Leber, Galle, Darm, Solarplexus und Vegetativum, Toxinen, Azidose, Nieren, Endokrinum/Unterleibsorganen, Kreislauf, Blutdruck, Gefäßen, ganz selten Hirntumor, oder einfach Begleiterscheinung einer Infektion. Behandlung entsprechend 'Ursache' bzw. Gesamtlage von Stoffwechsel und Vegetativum. Beispiele:

Bei Erkältung:	Eukalyptusblätter Pfefferminze Johanniskraut 2 Eßl. in $\frac{1}{3}$ Lit. Wasser, evtl. Kamille <b>zur Inhalation!</b>	zu gleichen Teilen, dazu 1 Eßl. Meersalz,
Bei niedrigem Blutdruck :	Rosmarinblätter Melisse Bockshornkleesamen, zerstoßen Andorn Sauerampferwurzel	zu gleichen Teilen, vor dem Essen
Bei hohem Blutdruck :	Mistel Majoran Weißdorn Faulbaumrinde Weidenrinde	zu gleichen Teilen, vorm Essen
Nervöse Johanniskraut Kopfschmerzen:	25g Passionsblume 25g Waldweidenröschen	vorm Essen, und 50g vorm Schlafengehen

**Leberfunktionsstörungen; Ikterus:** Mariendistelsamen zerstoßene; Artischocke.

"Leberwickel": Auflage mit feuchtem, möglichst warmen Tuch auf Lebergegend, getränkt mit  $\emptyset$  Calendulae (Ringelblume) 1:10 verdünnt. Wärmflasche drüber. Zum schlafengehen; in akuterer Fällen außerdem mittags zw. 1<sup>00</sup>-2<sup>00</sup> Uhr. *Wärmeanwendungen nie bei akuten Entzündungen!*

**Magenbeschwerden:** 3 Mittelgruppen, zusammen oder gezielt je nach Situation: Amara (Bittermittel), Schleimmittel und Entzündungshemmende. Mit letzten beiden ggf. *Rollkur* bei akuter Magenreizung. Ein Tee bei akuter Gastritis (Magenschleimhautentzündung):

Rp.	Fenchelfrüchte gequetscht Melissenblätter Pfefferminzblätter* Kamillenblüten Leinsamen ganz	à ad 100g
(Tees mit Leinsamen ohne Netz o.ä. aufgießen, dann erst absieben)		
*bei empfindlichen Personen Pfefferminzanteil ganz durch Kamille ersetzen (= 40 v. 100).		

Ein Tee für mehr chronische Magenreizung:

Rp.	Pfefferminzblätter	30g
	Tausendgüldenkraut	5g
	Anisfrüchte gequetscht	35g
	Kalmuswurzel	30g

... oder besser gleich richtige (homöopathische) Behandlung. Amara wie

Tausendgüldenkraut können in der Rekonvaleszenz nach Infektionen eingesetzt werden, sowie bei subazidem Magen und daraus folgenden Verdauungsstörungen (meist des Darmes!). Sollten über die *Mundschleimhaut* resorbiert werden.

**Magenblutung:** Hirtentäschel, nicht mehr als 3 Teel. Kraut im Kaltauszug pro Tag, zur ersten Hilfe.

**Magengeschwür:** Kost *individuell* anpassen, nicht unbedingt absolute Schonkost. Rollkur mit starkem Kamillentee, darin Süßholzsaft, getrocknet (succus liquiritiae) 20g in 1 Liter, über den Tag verteilt. Süßholz wirkt allerdings Kortisonähnlich, also keine Dauertherapie

**Magenkrämpfe:** Fenchel, Bohnenkraut, Engelwurz.

**Magenübersäuerung:** Gänsefingerkraut, wenige frische Zweige, in ¼ Lit. Mischung Milch - Wasser kurz aufkochen, langsam trinken vorm Essen.

**Migräne:** s. Kopfschmerzen. Zu Beginn frisch gepresster Grapefruitsaft. Versuchsweise Schwarznessel, Waldweidenröschen, Eisenkraut, Engelwurz. Bei gereiztem Magen einfach nur heißes Wasser trinken. Homöopathische *1. Hilfe:* "Heiße 7", siehe Periodenschmerzen.

**Milchbildung:** Fenchel, Anis, Dill, Bockshornkleesamen.

**Nervosität:** s. Sedativa\*. Nervöse Ängstlichkeit: Herzgespann, Wolfstrapp, Schwarznessel, Johanniskraut.

**Ohrenentzündung, Otitis media:** Johanniskrautöl oder Königskerzenöl vorsichtig angewärmt als Ohrentropfen, Watte drauf. Evtl. Ohrkerzen, sonst keine direkte Wärmebehandlung. Oder Petersilie mit Meersalz zerstampfen, abpressen, als Ohrentropfen (osmotische Druckentlastung im Mittelohr). Glycerin-Auszug geeigneter Pflanzen (z.B. auch Breitwegerich) wäre denkbar und zu erforschen (ebenfalls osmotische Wirkung).

**Periodenschmerzen:** siehe Gynäkologika\*. Ein anderes Rezept: bei Krämpfen 10 Tbl. Magnesium phosphoricum D6 oder D8 in 1 Glas heißen Wasser auflösen, alle 10 min. 1 Schluck bis Besserung. Kein Metallöffel.

**Prostatabeschwerden:** hier ist an Kürbiskerne, und Sägepalme (*Sabal serrulata*) zu denken. Auch kleinblättriges Weidenröschen.

**Reizkolon:** Tee Kamille / Kümmel zerstoßen 1:1. Psychische Faktoren. Mit der Homöopathie besteht die Chance einer viel grundlegenden Behandlung... das gilt jedoch für alle hier genannten Krankheitsbilder, besonders wenn sie ins Chronische hineingehen.

**Rheuma:** Schmerzlindernd bei akutem Anfall sind Einreibungen mit Arnika  $\varnothing$  1:4 mit Wasser (bei empfindlicher Haut 1:10, bei Allergie gar nicht). Afrikanische Teufelskralle (*Harpagophytum*), Birkenblätter, Silberweidenrinde, Esche, Liebstöckel, Preiselbeerblätter, Traubenkirschenrinde. Evt. Senf- oder Meerrettichpflaster; Vorsicht wg. Hautreizung (Senfmehl ca. 1:8, Meerrettich 1:4-1:10 mit Mehl vermengen; etwas Fett oder Öl der Paste zugeben). Diät: Säureerzeugende Nahrungsmittel vermindern; Eiweiß und Fett: so weit wie möglich pflanzlich, Quantität durch Qualität ersetzen.

**Schnupfen:** Lindenblütentee, zum Schwitzen. Meersalzlösung (1%) mit Sprühflasche

wiederholt in die Nase einbringen, ggf. ausschnauben, befreit meist deutlich. Evt. Aufguß von Sanikel zufügen. Ätherische Öle.

**Schlafstörungen:** s. Sedativa\*. Abends nur leichte Mahlzeit. Genug Bewegung. Wechselfußbäder oder Waschungen mit ausgewrungenem Waschlappen, unmittelbar vorm Schlafengehen. Oder Trockenbürsten. Ein paar nervenberuhigender Tees:

Rp.1 Baldrianwurzel  
Melissenblätter  
Hopfenzapfen                    àà ad 100g

Rp.2 Baldrianwurzel  
Melissenblätter  
Pfefferminzblätter    àà ad 100g  
(für Magenempfindliche)

Rp.3 Engelswurz                    10g  
Orangenblüten                   20g  
Melissenblätter                 30g  
Lavendelblüten                 10g  
Hopfenzapfen                    20g  
Schafgarbenkraut               10g

Manche Menschen vertragen keinen Baldrian, werden rappelig, fühlen sich wie auf Droge usw., in diesen Fällen weglassen!!

Rp. Kräuterkissen:

1.     biol. Dinkelspreu   (entspr. Kissengröße)  
Lavendelblüten        100g
2.     biol. Dinkelspreu   (entspr. Kissengröße)  
Lavendelblüten  
Dost  
Oregano  
Thymian  
Quendel                   àà ad 300g

**Schwangerschaft:** Auf eine Reihe von Heildrogen sollte in der Schwangerschaft verzichtet werden; andere sind nur in geringer Dosierung (Mischung) und gelegentlich erlaubt. Vorsicht mit: Rosmarin, Petersilie, Beifuß, Wacholder, Weidenrinde, Herzgespann, Enzian, Liebstöckel, Frauenmantel (nur am Ende der Schwangerschaft o.K.), Hirtentäschel.

**Steinbildung in Niere, Blase:** Esche, Steinsame (Lithospermum), Körnersteinbrech (Saxifraga), Hauhechel (nur in Mischung, nicht zuviel), Quecke, Solidago, Färberginster, Vogelknöterich, allgemein viel trinken, warm baden, ggf. weitere Behandlungen.  
**Gallensteine:** Leberblümchen (Kaltauszug), Wegwarte, ggf. weitere Behandlungen..

**Unterschenkelgeschwüre:** Ringelblume, Königskerze.

**Verstopfung:** Bewegung, Psyche, Atmung, Darmmassage. Morgens nüchtern 1 Glas warmes Wasser. Genug trinken, geeignete Ernährung. Leinsamen: *nicht geschrotet* wegen Blausäure, genug trinken dazu. Sennes nie während der Schwangerschaft.

**Warzen:** Den gelben Saft von frisch gepflückten Schöllkraut (Vorsicht giftig, darf nicht in Augen kommen; nicht bei empfindlichen Hautreaktionen; nicht zu lange anwenden), frisch gepflückter Wolfsmilch (Stechwarzen), oder ø Thuja auftupfen. Evtl. Scharbockskraut für Umschlag. Wenn die Warzen davon *nicht* verschwinden, braucht der Körper dieses Symptom, in seinem Bemühen innere Störungen nach außen abzuleiten: wo sie weniger Schaden anrichten. Die routinemäßige Behandlung jeder Warze mit potenziertem Thuja, jeder Dornwarzen mit Antimon crudum, ohne homöopathische Fallaufnahme und -analyse, ist ein Unfug den wir lieber sog. Halbhomöopathen überlassen. *Jede unterdrückende Behandlung von Hautproblemen macht den Patienten konstitutionell kränker, als er vorher war.*

**Wundversorgung:** ø Calendulae, einige Tropfen in 1 Glas Wasser zur Wundspülung, auch bei schwereren Verletzungen. Bei kleinen Wunden kann zur Blutstillung un Heilung ein frisches Blatt Breitwegerich, mittlerer Wegerich, oder Königskerze, oder einige Blätter großer Wiesenknopf, Hauswurz, evtl. auch Huflattich, zu einem Brei zerstoßen (oder gekaut) werden und auf die Wunde aufgelegt. Zum Spülen auch ein Absud von Erdbeerblättern. **Brandwunden**, leichte, auch Sonnenbrand: Johanniskrautöl auftragen. Schwerere Brandwunden: Paste aus verbrannter reiner Baumwollwatte, mit kaltgepresstem Olivenöl angerührt, auftragen. Bildet eine Schicht auf der Wunde, die erst entfernt werden darf, wenn sie von selber abfällt. Eine gute **Ringelblumensalbe** für oberflächliche Wunden, trockene Lippen, eingerissene Mundwinkel, wunde Nasenränder, wunden Po und so weiter können Sie folgendermaßen herstellen:

Rp. gute Calendulasalbe  
eine gute Menge Ringelblumenblüten sammeln;  
anschließend Blütenblätter abzupfen.  
Reines Wollfett im Wasserbad auf ca. 40°C erwärmen, wird flüssig.  
Reichlich Ringelblumen-Blütenblätter hineingeben; über 3 Std. immer  
wieder rühren; dann durch ein Sieb hindurch in gut gesäuberte Gläser  
füllen. *Im Kühltank lange haltbar!*

**Zahnfleischentzündung; Mundschleimhautentzündung:** ø Plantago (Breitwegerich), oder/und Blutwurz; oder ø Myrrhe, regelmäßig spülen.

\*= siehe viertes Kapitel, Einteilung der Pflanzen nach Wirkungsbereichen)

## 6. Lateinische Bezeichnungen / Kurzhinweise

### **Achillea millefolium**

### **Schafgarbe**

gesammelt werden: Blüten u. Kraut Juli-Aug.

Hauptanwendungen: Menstruationsstörungen (entkrampfend u. blutstillend); Magenbeschw.; Durchfälle.

### **Acorus calamus**

### **Kalmus**

gesammelt werden: Wurzeln (geschützt), Nov./März

Hauptanwendungen: Verdauungsfördernd, Erhöhung der Magensaftsekretion, gärungs- u. fäulniswidrig.

### **Aesculus hipp.**

### **Roßkastanie**

gesammelt werden: Samen, Sept.-Okt.

Hauptanwendungen: Zusammenziehend; festigt Gefäßwände; erweitert Kranzgefäße; Krampfadern u. Hämorrhoiden; äuß. bei rheumat. Beschw.

### **Agrimona eup.**

### **Odermennig**

gesammelt werden: blühendes Kraut (evtl Stengel entfernen), Juli-Okt.

Hauptanwendungen: Halsentzündung (gurgeln); Magen-Darm-Katarrhe mit Durchfall. Nierensteine.

### **Agropyron repens**

### **Quecke**

gesammelt werden: Wurzelstöcke; Frühling od. Herbst

Hauptanwendungen: Blutreinigung; Harnwegserkrankungen; antidiabetisch

### **Alcea rosea**

### **Stockmalve**

gesammelt werden: Blüten, Spätsommer

Hauptanwendungen: Husten; Magen-Darm-Katarrh

### **Alchemilla vulg.**

### **Frauenmantel**

gesammelt werden: blühendes Kraut, Mai-Juli

Hauptanwendungen: Magen-Darm-Katarrhe; Frauenleiden; Klimakterium. Entkrampfend u. blutstillend.

### **Allium cepa**

### **Küchenzwiebel**

geerntet werden: Zwiebeln; ab Juni

Hauptanwendungen: Bronchitis (Umschlag mit angebrutzelten Zwiebeln)

### **Allium sativum**

### **Knoblauch**

geerntet werden: Zwiebeln, August

Hauptanwendungen: Bluthochdruck, Arteriosklerose

### **Allium ursinum**

### **Bärlauch**

gesammelt werden: Blätter vor der Blüte, April

Hauptanwendungen: Blutreinigung; Bluthochdruck

### **Althaea officinalis**

### **Eibisch** (vgl. Malva u. Alcea)

gesammelt werden: Blüten; Blätter (Juli-Aug.); Wurzeln: Spätherbst/Frühling

Hauptanwendungen: Bronchitis; Wurzel bei Magen-Darm-Erkrankungen



**Angelika archangelica****Erzengelwurz**

gesammelt werden: Wurzeln, Herbst

Hauptanwendungen: Nervöse Zustände; nichteinsetzende Mens; Migräne; Verdauungsstörungen

**Arcticum lappa****Große Klette**

gesammelt werden: Wurzeln, Herbst oder Frühjahr. Filzklette ähnl. verwendbar.

Hauptanwendungen: Furunkel; unreine Haut; Diabetes; Haarausfall (öl. Extrakt)

**Arctostaphylos uva-ursi****Bärentraube**

gesammelt werden: Blätter, April-Juni

gesammelt werden: Harnwegsinfekte; wirkt nur bei basischem Urin!

**Arnica montana****Arnika**

gesammelt werden: Blütenblätter, Juni-Juli. Auch ganze Pflanze.

Hauptanwendungen: Äußerl. bei Verstauchungen u. rheumatischen Schmerzen; inn. Wirkung auf Herztätigkeit. Vorsicht mit inn. Einnahme u. Wundbehandlung (bess. Calendula), evtl. Empfindlichkeit.

**Artemisia absinthum****Wermut**

gesammelt werden: Kraut, Juli-Sep.

Hauptanwendungen: Magensaft- Gallen- u. Appetitanregung. Vorsicht. Milder ist Artemisia dracunculus = Estragon (auch gut bei Gefäßsklerose); oder Artemisia vulgaris = Beifuß ("nervenstärkend").

**Avena sativa****Hafer**

gesammelt werden: milchreifer Hafer

Hauptanwendungen: Nervosität, Schlafstörungen

**Ballota nigra****Schwarznessel**

gesammelt werden: Kraut, Juni-Aug.

Hauptanwendungen: Nervenleiden, nervöse Ängste; Umschläge bei rheumatischen Schmerzen.

**Bellis perennis****Gänseblümchen**

gesammelt werden: Blüten, April-Sept.

Hauptanwendungen: Wundbehandlung; Blutreinigung; Bronchitis; Magen- Darmkatarrhe.

**Betula pendula****Hängebirke**

Hauptanwendungen: harntreibend ohne Nierenreizung; Blutreinigung; Rheuma

**Calendula off.****Ringelblume**

gesammelt werden: Blütenblätter, Juni-Sept.

Hauptanwendungen: Wundbehandlung; Ulcus cruris; Dekubitus; äuß. für Leberwickel.

**Calluna vulg.****Besenheide**

gesammelt werden: blühendes Kraut, Aug.-Sept.

Hauptanwendungen: Harnwegsinfekte; Prostatavergrößerung

**Capsella bursa pastoris****Hirtentäschel**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Mai-Juli

Hauptanwendungen: blutstillend: Gebärmutter- und andere Blutungen.

**Cardamine pratensis****Wiesenschaumkraut**



nicht sammeln, giftig. Hauptanwendung: Herzleistungs u. -rhythmusstörungen, Herzwassersucht.

**Echinacea angustifolia****Schmalblättrige Kegelblume****Echinacea purpurea****Purpurne Kegelblume**

wird angebaut. Hauptanwendungen: Immunstimulation, innerliche und äußerliche Verwendung

**Euphrasia officinalis****Augentrost**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Juli-Aug.

Hauptanwendungen: Bindehaut- u. Lidrandentzündungen.

**Foeniculum vulgare****Fenchel**

gesammelt werden: Samen, Aug.-Sept.

Hauptanwendungen: Blähungen; Bronchitis; Milchbildung; Augenspülungen

**Fragraria vesca****Walderdbeere**

gesammelt werden: Früchte Juli; Blätter Mai-Juli

Hauptanwendungen: (Blätter) Magen-Darm-Katarrhe; Blutarmut; Harnwegsinfekte; Tendenz zu Nierensteinen; Wundbehandlung

**Fraxinus excelsior****Esche**

gesammelt werden: Blätter Juni-Aug., Rinde März

Hauptanwendungen: Rheuma, Gicht, Fieber, Steindiathese.

**Gentiana lutea****Gelber Enzian**

gesammelt werden: Wurzeln, Spätherbst

Hauptanwendungen: Magenbitter, Magensaftanregung. Große Dosen giftig.

**Gingko biloba****Ginko**

gesammelt werden: Blätter

Hauptanwendungen: Hirndurchblutungsstörungen im Alter, andere periphere arterielle Durchblutungsstörungen; versuchsweise auch bei Tinnitus

**Glechoma hederaca****Gundelrebe**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Mai-Juli

Hauptanwendungen: Schleimlösend bei Atemwegserkrankungen; Magen-Darm- Katarrhe; Gurgelmittel.

**Glycyrrhia glabra****Süßholz**

gesammelt werden: Wurzelstöcke, Herbst (**Lakritz** = getrockneter Saft)

Hauptanwendungen: Erkrankungen der oberen Atemwege; Magen- u. Zwölffingerdarmgeschwüre. Leicht abführend.

**Hamamelis virginiana****Zaubernuß**

Hauptanwendungen: Venöse Blutungen; Hämorrhoiden

**Harpagophytum procumbens****Teufelskralle, afrikanische**

Hauptanwendungen: Rheuma, Arthrose

**Hedera helix****Efeu**

besser konfektionierte Präparate verwenden (leicht giftig).

Hauptanwendungen: Husten

**Hepatica nobilis****Leberblümchen**

gesammelt werden: Blätter, April-Juni

Hauptanwendungen: Gallenkoliken; Gallensteine

**Hernaria glabra****Bruchkraut, kahles**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Juni-Aug.

Hauptanwendungen: Harnwegs-, auch Gallenentzündungen; Nieren- u. Blasensteine u. -Grieß.

**Hippophaë rhamnoides****Sanddorn**

gesammelt werden: Beeren, Oktober

Hauptanwendungen: Immunstimulation; Rekonvaleszenz; Sklerose.

**Humulus lupulus****Hopfen**

gesammelt werden: weibliche Blüten = Zapfen, Aug.-Sept.

Hauptanwendungen: Bierherstellung; Schlafstörungen; Anaphrodisiacum; Magensaftanregend.

**Hypericum perforatum****Johanniskraut, Hartheu**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Juli-Aug.

Hauptanwendungen: (inn.) Nervosität, Depressionen; chron. Entzündungen im Bauchbereich; äuß. (Johannisöl) Brandwunden, Wunden; Massageöl (mild wärmend). Photosensibilisierend

**Juniperus comm.****Wacholder**

gesammelt werden: Früchte, Sept.-Nov.

Hauptanwendungen: Rheuma; inn.(nur bei gesunden Nieren!) oder als Bad. Nicht für Schwangere.

**Lamium album****Weißes Taubnessel**

gesammelt werden: Blüten, Mai - Sept.

Hauptanwendungen: Frauenleiden; Husten

**Leonurus cardiaca****Herzgespann**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Juni-Sept.

Hauptanwendungen: Nervosität; Migräne; nervöse Ängste; Herzrhythmusstörungen. Nicht in der Schwangerschaft.

**Linum usitatissimum****Lein**

gesammelt werden: Samen, Aug.-Sept.

Hauptanwendungen: Verstopfung; für Umschläge bei entzündeten Wunden

**Lithospermum officinale****Steinsame, echter**

gesammelt werden: Samen, Juli-Aug.. Feld-Steinsame genauso verwendbar.

Hauptanwendungen: Nieren- u. Blasensteine

**Lycopus europaeus****Uferwolfstrapp**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Juli-Sept.

Hauptanwendungen: nervöse Störungen; nervöse Herzbeschwerden

**Malva sylvestris****Malve, wilde, Roßpappel**

gesammelt werden: Blüten u. Blätter

Hauptanwendungen: wie althaea off.

**Marrubium vulgare**

**Andorn**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Juni-Aug.

Hauptanwendungen: Infekte der ob. Atemwege; Verdauungsanregend

**Melissa officinalis**

**Melisse**

gesammelt werden: Blätter, Juni-Aug.

Hauptanwendungen: Nervosität; krampflösend

**Mentha piperita**

**Pfefferminze**

gesammelt werden: Blätter/Kraut, Juli-Sept.

Hauptanwendungen: Blähungen; gallefördernd; krampflösend; durchblutungsfördernd.

Das äth. Öl schleimlösend u. entkrampfend bei Inhalation.

**Nasturtium officinale**

**Brunnenkresse**

gesammelt werden: Kraut unmittelbar vor dem Erblühen. Preßsaft.

Hauptanwendungen: Appetitanregung; drückende Magenschmerzen; Infektabwehr

**Ocimum basilicum**

**Basilikum**

gesammelt werden: Blätter / Kraut

Hauptanwendungen: Verdauungsfördernd; Magenkatarrhe; Blähungen; Entzünd. der ob. Atemwege

**Ononis spinosa**

**Hauhechel, dornige**

gesammelt werden: Wurzeln, Herbst

Hauptanwendungen: Harntreibend. Nicht überdosieren.

**Origanum vulgare**

**Dost**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Juli-Aug.

Hauptanwendungen: nervliche Erschöpfung; Husten

**Passiflora incarnata**

**Passionsblume**

gesammelt werden: Blüten

Hauptanwendungen: nervöse Schlafstörungen

**Plantago lanceolata**

**Spitzwegerich**

gesammelt werden: Blätter, Juni-Aug.. Dürfen beim Trocknen nicht braun werden.

Hauptanwendungen: Husten, Erkrankungen d. ob. Atemwege

**Plantago major****Breitwegerich**

gesammelt werden: Blätter, Juni-Aug..

Hauptanwendungen: Entzündungen von Zahnfleisch, Mundschleimhaut; Mittelohr; Wundbehandlung. Der **Mittlere Wegerich** liegt auch in der Wirkung zwischen Pl. lanc. und Pl. major. Schleimlösend u. Schleimhautschützend.

**Populus nigra****Schwarzpappel**

gesammelt werden: Knospen, Frühling; frische Rinde, Früh.. (Gefällte od. geschnittene Bäume)

Hauptanwendungen: Rheuma, harnsaure Diathese. Auch **Zitter- Silber- und Balsampappel** verwendbar.

**Potentilla anserina****Gänsefingerkraut**

gesammelt werden: Kraut, Mai-Juli

Hauptanwendungen: Magenreizung, saurer Magen; Magen-Darm-Katarrhe, Durchfall

**Potentilla recta****Blutwurz, Tormentill, aufrechtes Fingerkraut**

gesammelt werden: Wurzelstöcke, Herbst

Hauptanwendungen: Zahnfleischentzündung und -bluten; kleine Magen-Darmblutungen (Ursache abklären); Hämorrhoiden

**Primula veris****Schlüsselblume**

gesammelt werden: Blüten, April-Mai; Wurzeln (Anbau) Herbst

Hauptanwendungen: Husten (schleimlösend). Hohe Schlüsselblume auch verwendbar.

**Prunus padus****Traubenkirsche**

gesammelt werden: Rinde junger Zweige im Frühjahr

Hauptanwendungen: Rheuma; Fieber

**Prunus spinosa****Schlehe**

gesammelt werden: Beeren, nach dem ersten Frost

Hauptanwendungen: Stärkende Vitaminquelle im Winter; Rheuma

**Pulmonaria off.****Lungenkraut**

gesammelt werden: blüh. Kraut, April-Mai

Hauptanwendungen: Erkrankungen der ob. Atemwege, Husten

**Rosmarinus officinalis****Rosmarin**

gesammelt werden: Blätter, Juni-Aug.

Hauptanwendungen: Blutdruckregulierung; Kreislaufanregung; nervliche Erschöpfung. Nicht in der Schwangerschaft.

**Sambucus nigra****Schwarzer Holunder**

gesammelt werden: Blüten: Juni; Beeren: Aug.-Sept.

Hauptanwendungen: Beides Nervenstärkend und bei Infekten; Blüten schweißtreibend. Kerne der Beeren schwach giftig: nur Saft verwenden.

**Salix alba Silberweide**

gesammelt werden: Rinde 2-3jähr. Zweige, im Frühjahr

Hauptanwendungen: Rheuma; Fieber

**Salvia off. Salbei**

gesammelt werden: Blätter u. junge Triebe, Mai-Juli

Hauptanwendungen: Gurgelmittel bei Halsentzündung; Atemwegserkrankungen; Abstillen; übermäßiger Schweiß; Magen-Darmbeschwerden

**Saxifraga granulata****Körnersteinbrech**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Mai-Juli

Hauptanwendungen: Nieren- u. Blasensteine

**Sarothamnus scoparius****Besenginster**

gesammelt werden: Triebe, Frühling

Hauptanwendungen: Herzrhythmusstörungen. Giftig.

**Scrophularia nodosa****Knotige Braunwurz**

gesammelt werden: Wurzeln u. Kraut

Hauptanwendungen: Schwer heilende Wunden; Hämorrhoiden

**Silybum marianum****Mariendistel**

gesammelt werden: Samen, Aug.-Sept.

Hauptanwendungen: Regeneration der Leberzellfunktion; gallefördernd.

**Symphytum off.****Beinwell**

gesammelt / angebaut werden: Wurzeln

Hauptanwendungen: Entzündliche Prozesse im Bindegewebe, Gelenken, Knochen u. Knochenhaut

**Taraxum off.****Löwenzahn**

gesammelt werden: Wurzeln im Herbst; Wurzeln mit Kraut im Frühling

Hauptanwendungen: Stoffwechsellanregend; Fördert die Funktion von Leber, Galle u. Nieren.

**Thymus vulgaris****Gartenthymian**

gesammelt werden: blüh. Kraut, Juni

Hauptanwendungen: Husten

**Tilia cordata****Winterlinde**

gesammelt werden: Blüten, Juni-Juli. **Sommerlinde** genauso verwendbar.

Hauptanwendungen: Erkältungstee, zum Schweißtreiben vorm Schlafen.

**Tropaeolum majus****Kapuzinerkresse**

gesammelt werden: frische Blätter oder Blüten

Hauptanwendungen: beginnende Infekte; Infekte der Atem- oder Harnwege

**Tussilago farfara****Huflattich**

gesammelt werden: Blüten, März-Apr.; Blätter, Mai-Juli

Hauptanwendungen: Atemwegserkrankungen

**Urtica dioica****Große Brennnessel**

gesammelt werden: Blätter, Spitzen, junge Triebe. April-Juli. Kleine Br. auch verwendbar.

Hauptanwendungen: Blutbildung, Blutreinigung. Nicht bei Nierenschäden.

**Valeriana off.****Baldrian**

gesammelt werden: Wurzeln, Herbst

Hauptanwendungen: Nervosität (fettlöslicher Anteil); Schlafstörungen (wasserlös. Anteil). Nicht jeder verträgt Baldrian.

**Verbascum thapsiforme**

**Königskerze, großblütige**

gesammelt werden: Blüten (Juni-Aug.); Blätter u. Wurzeln (Anbau).

Hauptanwendungen: Atemwegserkrankungen. Äuß. Unterschenkelgeschwüre. Hämorrhoiden. Filzige Königskerze genauso.

**Viola odorata**

**Märzveilchen**

gesammelt werden: Kraut; Blüten; Blätter; Wurzeln (geschützt).

Hauptanwendungen: Husten; äuß.: schlecht heilende Wunden

**Viola tricolor**

**Stiefmütterchen**

gesammelt werden: Kraut, Mai-Juli

Hauptanwendungen: Hauterkrankungen; Milchschorf (äuß.). Schleimlösend. Rheuma.

**Viscum album**

**Mistel**

gesammelt werden: Zweige mit Blättern, meist im Winter

Hauptanwendungen: Blutdruckregulation. Arterienverkalkung. Anthropos. Krebstherapie.

**Zea mays Mais**

gesammelt werden: "Maisbart", weibl. Narben Juli-Aug.

Hauptanwendungen: harntreibend



## 7. Bedeutung der Diätetik bei Phytotherapie

Eine geeignete Diätetik verbessert nicht nur die Voraussetzungen zur Heilung, sondern auch die Langzeitprognose.. Diätetik für sich alleine heilt bei chronischen Krankheiten allerdings i.d.R. nur dann, wenn diese ganz unmittelbar und ausschließlich auf ungesunde Ernährung und Lebensgewohnheiten zurückzuführen sind.

### Diät ...

- ... bedeutet geeignete Ernährung von Leib, Seele und Geist.
- ... bedeutet genug Bewegung, gesunde Atmung, einen Rhythmus von Arbeit und Ruhe. Es gibt kein allgemeingültiges 'Richtig' oder 'Falsch', sondern nur das für den einzelnen Menschen Mögliche und Angemessene.
- ... kann Abschied bedeuten von krankmachenden Mustern, wie sie sich beispielsweise in Suchtverhalten äußern können.

Ein solcher Diätbegriff mag über das heute verbreitete Verständnis hinausgehen, entspricht aber dem ursprünglichen Wortgebrauch. Die Ernährung hat zweifellos einen hohen gesundheitlichen Stellenwert, doch die Überbewertung isolierter Prinzipien kann ebenso krank machen. Nicht jedem bekommt die gleiche Ernährungsweise und generell kontraindiziert ist Diätetik bei Menschen, die zu Zwängen und übermäßiger Selbstkontrolle neigen. Essstörungen wie Bulimie und Magersucht sind, besonders in latenten Formen, überaus verbreitet.

So manche Ernährungslehren scheinen sich sich recht grundlegend zu widersprechen. Unsicherheit auf diesem Gebiet wird dann wettgemacht durch charismatische Überzeugung und Anlehnung an diesen oder jenen Ernährungspäpste. Auf der anderen Seite der Waagschale sehen wir viel Trägheit und Gleichgültigkeit.

Letzten Endes gibt es nur einen einzigen kompetenten Diätlehrer, und dies ist das gesund(end)e Empfindungsvermögen für das dem eigenen Organismus Zuträgliche. Die entsprechende Sensibilität zu schulen, muss das allererste Ziel jeder vernünftigen Diätetik sein. Umstellungen der Ernährung, auch das Ablösen von Suchtverhalten sollten daher in Einklang mit entsprechenden seelischen Prozessen geschehen.

Es kann konstitutionsabhängig sehr unterschiedlich sein, welche Ernährungsweise individuell bekommt. Ich habe Patienten gesehen, die durch ausschließlich Rohkost oder andere Diäten ihrer Gesundheit, trotz anfänglich positiver Effekte, sehr geschadet haben.

Entscheidend ist längst nicht nur die Zusammenstellung der Nahrung, sondern auch die Fähigkeit, die Nahrung gut aufzuschließen und zu verwerten. Dies reicht von der psychischen Verfassung während des Essens bis hin zur Darmresorption und dem teilweise anlagebedingtem Chemismus des Körpers; solche Faktoren werden häufig unterschätzt. Im Zusammenhang mit Phytotherapie seien folgend einige Beispiele von **Nahrungsmitteln als Heilmitteln** genannt:

**Honig:** kaltgeschleuderter Honig soll für alte Menschen wichtiger sein als für andere Lebensstadien.

**Blutbildung:** Brennesselspinat oder -salat (Nierenempfindliche sollten nur einen dünnen Tee, mit wenigen frischen Brennesselspitzen, ganz langsam schluckweise trinken; Nierenkranke garnicht); Rote

Beete; schwarze Johannisbeeren; rote Trauben und deren Saft.

**Durchfall:** je nach Heftigkeit: 1.: Fasten. Wasser (mit Prise Salz) langsam trinken, Kinder in schweren Fällen teelöffelweise. 2.: Haferschleim, milchfrei. 3. Mürben Apfel, geschält und *feinst gekaut*, als *Zwischenmahlzeit*; 2 Std. Abstand zu kohlehydrathaltigen Mahlzeiten. 4.: Weitere Lebensmittel: Zwieback zuckerfrei; Magerquark (besser getrennt von Kohlehydraten). 5.: Alles außer Salat, Obst, schwerem Gemüse, Hülsenfrüchten, schweren Fetten usw..

**Erkältung,** beginnende: Kresse, Kapuzinerkresse (Blüten oder Blätter), Wasserkresse. Kressesorten auch bei **Harnwegsinfekten**. Die heiße Zitrone ist sinnvoll, wenn eine Erkältung nach Durchkühlung 'im Anmarsch' ist, und danach Entspannung im Warmen möglich ist. Auch warmes Fußbad in dieser Phase. Meerrettich, auf's Brot und einige Male dran riechen, befreit die Stirnhöhlen etwas. Sonst bei *akuten* Krankheiten Wunschkost; nur Dinge, die vorher schon 'Suchtmittel' waren, evtl. einschränken.

**Gefäße:** Zur Erhaltung der Elastizität der Gefäße und als Vorbeugung gegen 'Verkalkung': Buchweizen (Rutin), Weizenkeimöl, Vit. A, C, E -reiche, maßvolle Ernährung. Die absolute Einschränkung gesättigter Fettsäuren ist aus heutiger Sicht nicht angesagt. Zuviel Fleisch in der Kindheit begünstigt spätere Arteriosklerose.

**Hautprobleme, Haarausfall, schlechte Nägel:** Hirse wirkt günstig durch ihren Mineralstoffgehalt. Speisehefe (Hefeflocken, in Soßen usw.) kurmäßig; nicht übertreiben. Bei Pickeln usw. Vorsicht mit billigen (in Einzelfällen mit allen) Milchprodukten.

**Harnwegsinfekte:** Kressesorten (nicht überdosieren, sonst Harnwegreizung); Sellerie.

**Husten:** Wer's verträgt, kann Rettiche essen.

**Kopfschmerzen:** Zusammenhang abklären. Bei sich ankündigenden Kopfschmerzen kann frisch gepresster Grapefruitsaft günstig wirken.

**Nierenprobleme:** Sellerie, Adzukibohnen (kleine Menge regelmäßig) und Reis sind günstig.

**Schwangerschaft:** Brombeeren sollen gut sein...

**Zellatmung:** Mangold fördert die Zellatmung, ebenso die Rote Beete und ihre Blätter. Besonders wichtig bei ab dem mittleren Lebensalter und bei Tumorpatienten. Bei Neigung zu Nierensteinen Ersatz für den oxalsäurehaltigen Spinat.

### Phytotherapie, Literatur

- umfassendes Standardwerk: Fintelmann / Weiss, 'Lehrbuch der Phytotherapie'
- Homöopathie und Pflanzen: Vornaburg, 'Homöotanik'

### Bildmaterial im Internet

- [www.plant-pictures.de](http://www.plant-pictures.de), [www.pharmakobotanik.de](http://www.pharmakobotanik.de), [www.medizinalpflanzen.de](http://www.medizinalpflanzen.de), [www.botanikus.de](http://www.botanikus.de), [www.awl.ch/heilpflanzen](http://www.awl.ch/heilpflanzen), [www.heilkraeuter.de](http://www.heilkraeuter.de) oder [www.google.de](http://www.google.de), Bildersuche